

Vivir con herpes

¿Qué es el herpes?

- El herpes es un virus que puedes contagiarte con el sexo.
- El herpes puede provocar ampollas o llagas. No causa ningún otro problema de salud.
- Existen 2 tipos de herpes. El primero, provoca ampollas o llagas cerca de la boca. En general, se las llama calenturas. El segundo, provoca ampollas o llagas cerca de los genitales.
- El herpes es muy frecuente, 1 de cada 6 personas tiene herpes.



¿Cómo me contagié el herpes?

- Puedes contagiarte el herpes teniendo relaciones sexuales con una persona que tenga herpes. Esto incluye sexo vaginal, oral o anal (trasero). También puedes contagiarte el herpes mediante el contacto entre genitales, incluso aunque no tengas relaciones sexuales.
- Cualquiera puede contagiarse el herpes.

¿Cómo es mi vida con herpes?

- La mayoría de las personas no tienen ningún signo de herpes.
- Cuando las personas tienen signos de herpes, tienen un "brote" en forma de ampollas o llagas en la vulva, el ano, el pene, el hueso púbico o los muslos. Estas llagas pueden doler.
- Puedes tener más brotes durante el primer año. Después del primer año, los brotes serán menos frecuentes y más cortos. Muchas personas dejan de tener brotes.

¿Existen medicamentos para el herpes?

- Sí, existe un medicamento para el herpes, pero no es necesario tomarlo todo el tiempo.
- Tu médico puede darte un medicamento para que tomes antes de tener un brote.

¿Qué más puedo hacer para detener los brotes?

- Comer bien, dormir lo suficiente y cuidarte reducirán la cantidad de brotes.
- Cuando tengas un brote, mantén el área seca. Intenta no tocar las llagas. A algunas personas les ayuda sentarse en una mezcla de agua tibia, sal y vinagre blanco.

¿Cómo puedo reducir mis posibilidades de contagiar el herpes a otra persona?

- Usa condones. Los condones reducen la posibilidad de contagiar el herpes a otra persona, pero aún es posible contagiar el herpes si usas un condón.
- No tengas relaciones sexuales si tienes un brote.
- Habla con tu pareja sobre el herpes.

¿Cómo puedo hablar con mi pareja sobre el herpes?

- Puede ser difícil hablar con tu pareja sobre el herpes. Explícale que el herpes es muy frecuente.
- No hay forma de saber cuándo o dónde una persona se contagió el herpes.
- Explícale por qué es importante usar condón y no tener sexo durante un brote.

Si tengo herpes, ¿significa que mi pareja también lo tiene?

- No. Puedes contagiarte el herpes la primera vez que tienes sexo con una persona que lo tiene, o puedes tener sexo 100 veces con una persona que tiene herpes y no contagiártelo.

¿Qué pasa si estoy embarazada?

- Asegúrate de que tu médico sepa que tienes herpes.
- El médico puede darte un medicamento para evitar que tengas brotes.
- Si tienes un brote justo antes de que nazca tu bebé, el médico puede realizarte una cesárea.
- Es muy poco frecuente que un bebé se contagie el herpes de su madre (menos del 1%).

Grupos de apoyo

- herpesopportunity.com
- hranyc.tripod.com

Para saber más sobre el herpes, habla con tu educador de salud de CHN:

